



# WOCHE DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Erholungs- und Entspannungspause:

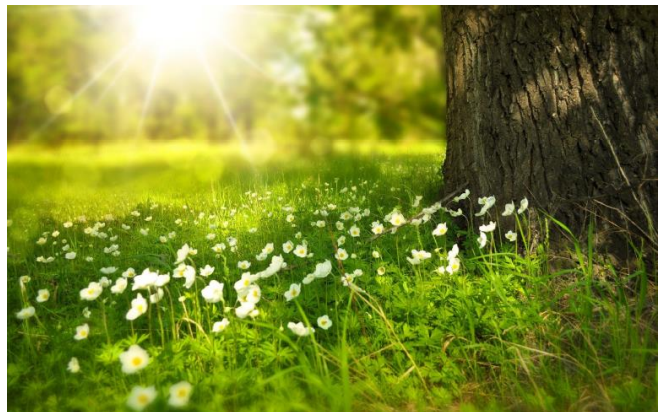
## „In Gedanken, aber richtig“

### DATUM

Dienstag, 31.08.2021  
von 10 bis 13 Uhr

### ORT

Kontaktstelle PflegeEngagement,  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Gryphiusstraße 16, 10245 Berlin



### ANFAHRT

U-Bhf. Samariterstraße, Haltestelle M10 Wismarplatz, Bus 240 Wismarplatz

### ANMELDUNG

Bis zum 23. August 2021 unter: [kpe@volkssolidaritaet.de](mailto:kpe@volkssolidaritaet.de) oder 030 70 71 68 69

### ABLAUF UND INHALT

10 Uhr: Empfang und Vorstellung der Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg und der Arbeit

10:30 Uhr: Pflegende Angehörige sind oft im Alltag in Gedanken. Sie machen sich Sorgen um den Menschen, den sie pflegen und versorgen. Sie kämpfen mit Ängsten um alltägliche Aufgaben und die Zukunft. Verzweiflung überkommt sie, wenn wieder einmal guter Rat teuer ist und niemand da, der tröstet, auffängt, zuhört. Gedankenspirale- oder Karussell, sind zu romantische Worte um diesen Zustand „In Gedanken sein“ angemessen zu beschreiben.

Wie kann man es schaffen, trotz der täglichen Belastung etwas für sich und die Gesundheit zu tun? Wie wirken sich auch kleine Pausen auf den Körper und die Gesundheit aus?

Wir laden Sie ein, zu einer kleinen Erholungs- und Entspannungspause im Raum „Natur“ zu Meeresrauschen, Waldgezwitscher oder erfrischendem Sommerregen.